Вредные привычки у детей. Что с ними делать?

Что такое **«вредная привычка»**?

Вредная привычка — это отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении. То есть это — некий стереотип поведения, мешающий ребенку нормально жить и развиваться.

В поведении некоторых детей часто встречаются навязчивые действия: это привычка теребить волосы, мочку уха, сутулиться, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, чрезмерно жестикулировать, хватать собеседника за рукав или пуговицу, ковырять в носу, употреблять слова-паразиты. Но бывают и привычки иного рода. Это сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья, грызение ногтей, детский онанизм. Заметив у своего ребенка вредную привычку, родители встают перед дилеммой: бороться с привычкой или оставить все как есть? Как ни парадоксально, правильный ответ на оба вопроса — «нет».

Нельзя бороться с вредной привычкой, потому что она — следствие некоей неудовлетворенной потребности. Но, с другой стороны, вредную привычку **нельзя игнорировать**, потому что она, опять же, следствие некоей неудовлетворенной потребности.

Таким образом, впервые увидев, что ваш ребенок сосет палец или грызет ногти, не делайте ребенку замечание. И уж тем более не применяйте карательных мер типа мазания пальцев горчицей, битья по рукам или суровых наказаний. Скажите себе: «Это повод задуматься мне как родителю о том, что происходит с моим ребенком».

Доказано, что вредные привычки бесследно исчезают тогда, когда **удовлетворяется потребность**, лежащая в их основе.

А какие **основные потребности** у ребенка? Потребность в любви, безопасности, в родительском внимании, в уважении. И если ребенок не чувствует себя любимым, не чувствует себя в безопасности, если ему не хватает родительского внимания или уважительного отношении со стороны мамы или папы, у него включатся компенсаторные механизмы. С их помощью ребенок попытается погасить свою тревожность, недостаток внимания со стороны взрослых или преодолеть свой страх.

Негативные переживания у ребенка возникают из-за родительских ссор, из-за отсутствия ласки и проявления любви, из-за постоянной строгости и вечных запретов родителей.

Очень часто вредные привычки появляются у ребенка в **стрессовой** для него **ситуации,** при чрезмерных интеллектуальных и физических нагрузках, при предъявлении ребенку со стороны родителей завышенных требований.

Причиной возникновения вредных привычек (например, привычки грызть ногти) — стремление уменьшить отрицательные эмоциональные переживания и снять нервное напряжение.

Например, **дети сосут пальцы** перед сном. Если ребенку хочется, чтобы мама или папа до сна или во время засыпания побыли рядом с ним, а вы по той или иной причине отказываете ему, то он начинает искать способ получить ощущение

безопасности и комфорта самостоятельно. И сосание пальца или уголка подушки, или уха любимой игрушки в этом случае подходит идеально — все это воссоздает ситуацию сосания материнской груди, возле которой ребёнок ощущал себя в безопасности и согретым любовью. Для отучения ребенка от этой привычки часто бывает достаточным, чтобы мать села рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорила с ним перед сном, подержала некоторое время его ручки, чтобы ребенок мог успокоиться и заснуть. Чем старше ребенок, тем труднее отучить его сосать палец. Наряду с усиленным нежным вниманием надо постараться внушить ребенку веру в собственные силы, возлагая на него небольшие обязанности, с которыми он в состоянии справиться под руководством родителей. При сосании пальца незадолго до сна рекомендуются танцы, прыжки со скакалкой (это напоминает об укачивании перед сном). Можно приобрести для ребенка лошадку-качалку.

Если **ребенок грызет ногти,** в первую очередь проверьте, в порядке ли они у него. Иногда бывает, что заусеница или отслоившийся ноготок доставляют ребенку неудобства. Сказать об этом вам он либо не может, либо забывает, поэтому пробует решить проблему самостоятельно. Если же вы уверены, что, обкусывая ногти, ребенок сбрасывает напряжение, то:

1. Объясните ребенку, что «разрядиться» можно другим способом (например, попинать подушку, покричать в пустой комнате, поплакать, в конце концов).
2. Переключите его внимание на другое действие, чтобы разорвать связь между беспокоящей его ситуацией и его реакцией на нее.
3. Подумайте, с чем могут быть связаны детские переживания, и устраните причину.

Что нужно делать, если **ребенок кусается:**

- Научите драчуна договариваться, отстаивать свое мнение, подтверждать свою правоту словами.
- Агрессора с раннего детства надо учить контролировать себя, уважать и любить своих родителей.

Что нужно делать, если **ребенок ругается матом:**

- Не заострять на этом внимание ребенка, как правило, «увлечение» ругательствами проходит само собой по мере обогащения его словарного запаса.
- Если реагировать на ругательства бурно, ребенок с удовольствием будет их повторять снова и снова только ради того чтобы насладиться вашим негодованием или возмущением окружающих людей.
- Когда ваш ребенок станет постарше, поговорите с ним по душам и убедите его, что щеголять ненормативной лексикой не очень-то красиво.

Поковыряемся в носу?

Полость носа необходимо поддерживать в чистоте, и один из способов сделать это - это поковыряться в носу. Маленькие детишки начинают ковырять в носу, потому что они изучают свое тело.

Таким образом:

1. Если ребенок ковыряется в носу, возможно, он просто совершает физиологически оправданную процедуру — чистит носик. Можно закапать масло (подсолнечное, персиковое) внутрь. А чтобы в дальнейшем у вас не возникало причин для дискуссий с ребенком по поводу пальца в носу, научите его пользоваться платком и объясните, что такая процедура не делается на глазах у окружающих.
2. Если у маленького ребенка нос чистый, а палец все равно лезет в ноздрю, подождите — возможно, пришло время для изучения носа.

Онанизм у маленького ребенка.

Однажды Вы замечаете, что сын или дочка трогает свои половые органы. Что это? Естественное детское любопытство или патологическая привычка – онанизм (мастурбация)?

Если ребенок легко отвлекается от разглядывания и ощупывания своих частей тела, открыто задает вопросы (например, о строении тела, о разнице между мужчиной и женщиной, между девочкой и женщиной), у него не нарушено поведение, нормальный сон, то это – естественная ступенька развития психики, познания окружающего мира и самого себя. Всплеск такого интереса приходится на возраст от 3 до 6-и лет, потом сходит на нет до подросткового возраста. В этой ситуации родителям достаточно вести себя тактично, не стыдить за естественное любопытство, отвечать на детские вопросы.

Но если такое поведение ребенка нормально и даже разглядывание детей противоположного пола считается вполне допустимым, что же тогда считать онанизмом? Когда норма переходит в патологию?

Начнем с того, что в 2-3 года малыш еще не понимает, что такое онанизм, не знает, что трогать себя и других в некоторых местах считается неприличным, поэтому в таком возрасте говорить об онанизме (мастурбации) рано. Онанизм – способ самоудовлетворения, когда ребенок доводит себя до эмоциональной разрядки (перед сном, спрятавшись в укромном месте) и делает это регулярно, вот тогда можно говорить о патологической привычке.

В открытой, заметной для взрослых форме эта привычка встречается у 5% мальчиков и у 3% девочек дошкольного возраста (по А. И. Захарову).

Предпосылки возникновения онанизма.

Физиологические.

- Активный, неукротимый темперамент (холерик) и как следствие повышенная потребность в разрядке психического напряжения.
- Если девочка не любит играть с куклами, предпочитает дружить с мальчиками; если у мальчика ярко выражены девчачьи черты поведения.

Психологические.

- Неправильное воспитание: излишняя строгость, ограничение активности, большое количество запретов, физические наказания (особенно шлепки по попе, порка ремнем).
- Проблемы эмоционального контакта с родителями: недостаток ласки, внимания, положительных эмоций, раннее отлучение от матери (когда

ребенка рано отдают в ясли, мама выходит на работу и перепоручает заботу о малыше другому взрослому). Такие дети скрывают свои чувства, эмоции, переживания, часто живут в своем, придуманном мире.

- В семье появляется 2-й ребенок, и старший ощущает себя ненужным, нелюбимым.
- Насильное кормление тоже способствует возникновению онанизма. В этом случае происходит сложный компенсаторный процесс: рефлекторная зона рта и губ “молчит” (ребенок не получает удовольствие от пищи), при этом начинает “говорить” генитальная зона, которая создает напряжение, требующее разрядки (по А. И. Захарову).
- Психологическое заражение – взрослые часто берут ребенка к себе в постель, излишне ласкают, целуют в губы, или излишне тщательно соблюдают гигиену (частые подмывания и т.д.).
- Бывает, что ребенок повторяет увиденное у сверстников или по телевизору.

Клинические.

- Проявление невропатии – расстройство сна, плохое засыпание - приводит к накоплению беспокойства, которое таким образом устраняется.
- Излишнее укутывание, тесная одежда.

Что еще может спровоцировать появление онанизма?

- Единственный ребенок в семье, изолированный от детского общества.
- Высокая эмоциональность ребенка.
- Повышенная возбудимость.
- Патологии беременности, нежеланная беременность.
- Когда родители хотели ребенка одного пола, а “получился” - другого.
- Чрезмерная принципиальность родителей.
- Импульсивность, несдержанность отца.
- Холодность матери.

Как помочь ребенку?

- Прежде всего, выясните причину возникновения привычки.
- Ни в коем случае не стыдите, не наказывайте, не ругайте.
- Не оставляйте ребенка, имеющего привычку к мастурбации, в постели одного, если он не засыпает сразу, а постарайтесь сказкой помочь ему уснуть.
- От дневных «игр» с гениталиями отвлекают, не заостряя внимание ребенка на нем, интересными занятиями.
- Можно даже не говорить с ребенком на эту тему, но в корне поменять воспитательные методы, отношение с малышом.
- Предоставьте ребенку больше свободы, возможности самостоятельно действовать.
- Чаще хвалите.
- Обстановка в семье должна быть спокойной, доброжелательной.

- Если ребенок хочет бегать, прыгать, не удерживайте его, а, наоборот, обеспечьте физическими нагрузками (прогулки на свежем воздухе, спортивная или танцевальная секция).
- Поощряйте ребенка в выражении чувств и эмоций, если он не умеет адекватно реагировать на негативные эмоции – учите его.
- Чаще общайтесь на нейтральные темы, избегая нотаций, поучений.
- Вовремя лечите потницу, диатез, глистные заболевания; урологические и гинекологические заболевания.
- Одежда должна быть чистой, свободной, не натирающей тело.
- Не пугайте малыша страшными последствиями его “грязных” действий! Это приведет к возникновению комплекса неполноценности, что в будущем выльется в проблемы с познанием своего тела, проблемы с сексом во взрослом возрасте.
- Не унижайте ребенка допросами, осмотром, обсуждением этой темы при посторонних.
- Пересмотрите питание (меньше сладкого, острого, соленого).

Помните! Онанизм – способ разрядки нервного напряжения. Если справиться с напряжением, онанизм “уйдет”.

Любите своего ребенка! Чаще всего онанизмом страдают дети в детских домах, которые никому не нужны, никем не любимы, не имеют возможности самовыражения. Делайте вывод!!!

Если у ребенка появилась вредная привычка, действуйте по следующим правилам.

1. Попытайтесь понять причину возникновения привычки.
2. Не запрещайте в ультимативной форме ребенку вести себя подобным образом.
3. Не ругайте и не наказывайте ребенка в тот момент, когда проявляется вредная привычка.
4. Не акцентируйте внимание на его действиях.
5. В момент, когда проявляется вредная привычка, постарайтесь переключить внимание ребенка на что-нибудь другое, например, если ребенок тянет руки в рот, предложите ему поиграть в «ладушки» или скажите: «Давай я поцелую твою ручку!»
6. Окружите ребенка любовью и лаской, не конфликтуйте друг с другом в присутствии ребенка.
7. Подумайте, соответствует ли интеллектуальная и физическая нагрузка возможностям ребенка.
8. Помните, что вредные привычки часты у детей, имеющих сниженный фон настроения, склонных к депрессии, и поэтому все, что вызывает хорошее настроение, способствует и устранению вредных привычек.

Для устранения дурных привычек нет единого рецепта. Основное правило хорошего воспитания, предупреждение дурных привычек – усиление внимания к ребёнку, заполнение его дня интересными занятиями с игрушками, книгами, картинками. Ни в коем случае нельзя применять силу, угрозу, грубость,

доставлять детям неприятные ощущения, боль, бить при онанизме, мазать горчицей ногти при их кусании.
Всё это вызывает отрицательные эмоции у ребёнка, раздражает, нервирует, закрепляет отрицательную привычку.
И запомните еще вот что: свято место пусто не бывает. Запретив с помощью угроз или наказаний ребенку сосать пальцы, грызть ногти и т.д, через какое-то время вы заметите, что на месте искорененных вами привычек, выросли новые, такие же (если не более) вредные.

Информация с сайта: https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/10/26/vrednye-privychki-u-detey-chto-s-nimi-delat